club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

Programme

2013

axial Eco Energy

solaire
chauffage
climatisation

OFFRE RESERVÉE AUX MEMBRES DU CLUB

- Offrez-vous un **confort 4 saisons**
- Jusqu'à **60% d'économie** d'énergie

Nous vous offrons la TVA soit 19,6 % sur le matériel

La pompe à chaleur AIR / AIR
climatiseur reversible

En remplacement de votre chauffage ***ELECTRIQUE***

La pompe à chaleur AIR / EAU
basse et haute température

En remplacement de votre chauffage ***GAZ ou FIOUL***

- Respect de **l'environnement**
- Jusqu'à **70% d'économie** d'énergie

Nous doublons votre crédit d'impôt*

- Crédit d'impôt*
- **TVA** à taux réduit*
- Jusqu'à **75% d'économie** d'énergie

Votre ballon d'eau chaude THERMODYNAMIQUE à partir 2 150 € TTC posé

Ballon d'eau chaude THERMODYNAMIQUE

En remplacement de votre système ***ACTUEL***

axial Eco Energy
solaire chauffage climatisation

04 93 900 901 - contact@axial-ecoenergy.com

SARL Axial Eco Energy - 711 Avenue Saint Martin - 06250 MOUGINS

www.axial-ecoenergy.fr - www.axial-ecoenergy.com

club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

Notre adresse : 87, Boulevard Carnot . 06400 Cannes

Téléphone : 04.93.68.46.17

Notre site : www.clubalpin-cannes.com
Courriel : infos@clubalpin-cannes.com

Programme 2012 - 2013

Randonnée

Alpinisme

Escalade

Ski-Alpinisme

Ski de Fond

Raquettes

Descente de Canyon

Vélo de Montagne

Via Ferrata

Marche Nordique

Bienvenue

Au Club Alpin Français Cannes Côte d'Azur

Découvrez le Club Alpin Français.

La Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne comprend de nombreux clubs à travers toute la France, tous animés par des amoureux de la montagne souhaitant vous faire partager leur passion.

Nous sommes l'un de ces clubs et nous vous attendons pour vous faire découvrir la Montagne en partageant nos valeurs et notre éthique.

Notre Club est ouvert à tous.

Pour participer à nos sorties, il faut être membre du Club, à jour de cotisation. Vous avez aussi la possibilité de découvrir le Club sur le terrain en souscrivant pour quelques euros une carte découverte qui vous donnera momentanément l'essentiel des droits d'un membre titulaire.

Votre adhésion annuelle vous donnera en outre droit à une réduction de 50% sur la nuitée dans les refuges du CAF et certains refuges à l'étranger, une assurance particulièrement adaptée à la pratique de la montagne, donne aussi accès à toutes les activités organisées par les autres clubs FFCAM

N'hésitez pas à nous rendre visite lors de nos permanences pour toute information complémentaire.

Permanences :	Les lundis	de 17h à 18h30
au siège du club	Les mardis	de 18h à 19h
87, boulevard Carnot	Les mercredis	de 18h à 20h
Immeuble le Vauban	Les jeudis	de 18h à 20h
Cannes	Les vendredis	de 17h à 19h

Comité directeur

Président :	Anseeuw Michel
Vice-Président responsable des activités :	Baconnet Michel
Vice-président secrétaire général:	Louviot Christian
Trésorier :	Bernard Christian
Trésorier adjoint:	Mangiarotti Maurice
Secrétariat :	Castelli Gilbert
Gestion des effectifs :	Chollat Jean-Paul

Membres du comité directeur :

Chapeau Joseph	Bovis Sébastien	Dreux Alain
Duperche Michel	Giai Jean Sébastien	Issermann Patrice
Kihl Bernard	Laval Didier	Maury Olivier
	Simondi Serge	

Le mot du président

Comme chaque année, notre bulletin 2013 sera la vitrine des programmes que nous présentons soit auprès des membres de notre club, soit pour les nouveaux lecteurs qui voudront découvrir et participer aux activités en montagne que nous avons préparées.

Notre bulletin est réalisé grâce aux participations de nombreux bénévoles, je les remercie pour leur dévouement, leur générosité et leur humilité.

Une part de rêve prend naissance quand nous parcourons ce bulletin. Allons nous projeter un futur voyage ou un raid ? Peut être découvrir une nouvelle activité que nous ne pratiquons pas encore parmi celles proposées par le club et faire la connaissance de nouveaux membres ? Lire le compte rendu des séjours et stages effectués l'année passée ? Les belles photos ? Et pourquoi pas, pour le prochain bulletin, nous soumettre vos récits et photos de vos tribulations montagnardes !

Pour compléter notre communication, notre site Internet, reprend bien sûr les programmes de notre bulletin, mais surtout propose l'actualité immédiate pour chaque évènement à venir, véhicule les informations de chaque activité durant toute l'année.

Quant à notre forum, c'est le lien direct et immédiat entre chaque membre pour suggérer, informer, poser des questions ou s'inscrire pour une sortie. S'en servir sans modération !

Pensez à faire découvrir notre site Internet autour vous, à vos amis et connaissances, qui les incitera à nous rejoindre.

Bonne montagne à tous.

Michel Anseeuw

Tarifs Cotisations annuelles 2013

COTISATIONS 2013

L'adhésion ou son renouvellement prend effet dès le versement de la cotisation et cesse le 30 septembre 2013 à minuit, la couverture d'assurance (*) reste acquise jusqu'au 31 octobre 2013

Cat.	Conditions au 1 janvier 2013	Tarif
T1-	25 ans ou plus (1)	99,00 €
J1-	18 à 24 ans (2)	83,00 €
J2-	Moins de 18 ans (3)	64,00 €
C1-	Conjoint de membre	76,00 €
E1-	Enfant ou petit-enfant de membre de 18 à 24 ans (2)	65,00 €
E2-	Enfant ou petit-enfant de membre moins de 18 ans (3)	50,00 €
A1-	Plus de 65 ans né (e) avant le 01/01/48 (4)	81,00 €
S -	Guides SNGE - accompagnateur montagne - BE escalade & Canyon	92,00 €

En option la revue " La Montagne " ..... 17,00€

(1) né (e) avant le 01/01/89
(2) né (e) le 01/01/89 ou après mais avant le 01/01/95
(3) né (e) le 01/01/95 ou après
(4) Cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption et inscrit avant le 01/09/2003

(*) L'assurance proposée par le Club Alpin comprend d'une part l'Assurance Responsabilité Civile, qui est obligatoire, et d'autre part l'Assurance de personne, qui est facultative (²) et qui regroupe l'individuelle accident, les frais médicaux, le capital décès, **l'assistance rapatriement et les frais de recherche**. L'adhérent qui ne souhaite pas l'assurance facultative devra en déduire le montant, soit 21,20 € .

(²) Options supplémentaires en complément de l'assurance de personne :
Assistance Monde Entier (facultatif),
seul l'adhérent qui a pris l'assurance de personne France Union Européenne/Maroc et assistance peut souscrire l'extension « Monde entier » ..... + 72,52 €
Individuelle accident renforcée ..... + 51.00 €

CARTE DECOUVERTE

Elle vous permet, pour une somme modique, de découvrir les différentes activités du Club Alpin Cannes Côte d'Azur. Deux types de cartes sont prévues :
à la journée (5€) ou pour 2 jours consécutifs (9 €), une même personne ne pouvant bénéficier que d'un total maximum de 3 jours de cette carte. Pour la pratique du Parapente sous certaines conditions (nous consulter au préalable).

Notre site Internet

www.clubalpin-cannes.com

Mode d'emploi

Nous nous efforçons de mettre à jour notre site régulièrement. Outre les récits et photos qui vous transporteront en un clic, pendant quelques instants ou plus, dans l'univers de la montagne, vous découvrirez aussi les dernières informations concernant nos activités. Vous pourrez nous soumettre vos plus belles photos avec un petit texte à l'adresse du Webmaster (se trouvant dans le dernier onglet de notre site) afin de partager vos moments de rêves ...

Le forum vous est ouvert pour toutes vos suggestions, échanges d'idées, recherche d'un partenaire pour une sortie ou faire partager une splendide course ou un itinéraire inédit. Pour cela, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique «s'inscrire» située en haut à droite de la page du forum, après réception d'un mail de confirmation, vous serez en mesure de déposer vos messages et de recevoir des messages d'informations provenant du forum concernant les activités du club

Les programmes, donnés à titre indicatif sont actualisés régulièrement sur le site Internet du club ainsi que dans le forum (à consulter régulièrement).

Vous désirez avoir des renseignements ou effectuer une inscription pour une sortie, voici les adresses Mèls par activités :

- **Alpinisme**-	alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Descente de Canyon**	canyon@clubalpin-cannes.com
- **Escalade**	escalade@clubalpin-cannes.com
- **Ecole d'escalade jeunes**	ecole-escalade-jeunes@clubalpin-cannes.com
- **Multiactivités et marche Nordique**	multiactivites@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée**	randonnee@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée du mercredi**	randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com
- **Ski-Alpinisme**	ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Vélo de Montagne -VTT**	vtt@clubalpin-cannes.com
- **Via Ferrata**	via.ferrata@clubalpin-cannes.com
- **Informations générales du club**	infos@clubalpin-cannes.com

PROGRAMME

Alpinisme

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

Président de la commission : Jean-Sébastien Giai

Encadrement :

Gérard Allemoz - gerardallemoz@hotmail.com
Rémi Bonopera - remi.bonopera@orange.fr
Jean-Michel Clausse - *jean-michel.clausse@obs-azur.fr*
Olivier Maury - bardamu006@yahoo.fr
Nicolas Roirand - nroirand@yahoo.fr
Michel Baconnet - *michel.baconnet@free.fr*
Isabelle Brousse - *i.brousse1@free.f*
Jean-Sébastien Giai - *jsgiai@yahoo.fr*
Sylvain Rebours - *srebours@yahoo.fr*

L'alpinisme, pourquoi ? Peut être comme le disait Gaston Rébuffat, pour "Conduire son corps là où un jour ses yeux ont regardé..."

Au Club Alpin Français, l'alpinisme est avant tout une école d'autonomie et de responsabilisation car ce sport requiert des savoirs-faire multiples. Les initiateurs se feront un plaisir de vous les transmettre afin de vous faire évoluer en toute sécurité et de devenir à votre tour initiateur.
Des journées, des WE et des séjours sont organisés suivant le calendrier ci-dessous. Des sorties supplémentaires seront organisées via le forum internet du club. En fonction de la météo ou d'imprévus, le programme sera susceptible d'être modifié.

Pour participer aux sorties et aux séjours, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous indiquerons les moyens d'aborder au mieux cette activité.
Le responsable de la sortie se garde le droit de refuser les participants qui ne respecteraient pas les consignes de sécurité.

Date	Activité
2012	
Samedi 14 Octobre 2012	Le Perthus
2013	
Dimanche 13 Janvier	Cascade de glace
Vendredi 18, samedi 19, dimanche 20 Janvier	Séjour Cascades (Ubaye ou Val Varaita)
Vendredi 08, samedi 09, dimanche 10 Février	Séjour Cascades Ceillac
Samedi 06 , Dimanche 07 Avril	Couloirs, Vésubie
Samedi 18, dimanche 19, lundi 20 Mai	Torre Provenzale
En Juillet et Aout 2013	Stages (Programmes à venir)

ARGENTERA 2012

Nous partîmes 6 par le Boréon, mais par un prompt renfort (d'Italie par la route de Valdieri) nous nous vîmes une douzaine en arrivant au refuge Remondino. L'idée était de faire découvrir tout prés de chez nous, dans le Parco delle Alpi Marittime un site merveilleux où un certain Patric Gabarrou, alpiniste de renom, a établi son camp de base, avec sa charmante épouse Franca..

Nous y avons pratiqué alpinisme moderne et alpinisme classique. Quelques précisions sont nécessaires, L'alpinisme classique (ici on parle d'alpinisme estival sur rocher) consiste en une progression sur une arête ou vers un sommet en utilisant pour se protéger des coinceurs, des camalots, des sangles sur des voies pas ou peu équipées de pitons (d'époque souvent, quand ce n'est pas les vieux coins en bois, mais dans ce cas mieux vaut s'abstenir d'y fixer quoique ce soit). On peut y trouver des spits mais ils sont rares. La cerise sur le gâteau, est la recherche de l'itinéraire en suivant les lignes de faiblesses, (fissures, dièdre., cheminées) l'intérêt de l'escalade s'en trouve augmenté même si, pour un niveau d'escalade donné du grimpeur, la difficulté technique est moindre que dans les voies sportives, ou de part l' équipement en spits copieux, le risque est beaucoup moindre. L'engagement est plus important en alpinisme classique : pas de descente en rappel possible souvent, les protections (camalots, coinceurs sangles) sont utiles à indispensables et c'est la sortie par le haut (le sommet) qui siffle la fin du match.

Qu'en est il de l'alpinisme moderne : dans ce cas les spits sont judicieusement placés, c'est-à-dire absents dans le facile (jusqu'au 5a) et plus resserrés dans le plus dur (à partir du 6a). Quant aux voies sportives en escalade, ce sont les spits en rafale qui donnent le la, c'est-à-dire la direction à suivre, et le risque est très nettement minimalisé par rapport au deux précédentes disciplines.

Par contre l'escalade en terrain d'aventure (Ula dans le verdon) de part son engagement maximal présente de grande similitude à une course en montagne. De tout cela, il en résulte que pour un niveau technique du grimpeur, il va plus facilement jouer avec ses limites en voie sportive alors qu'en alpinisme il prendra soin de se ménager une marge de confort, exactement comme pour le ski alpin et le ski de randonnée où la chute est parfois interdite ! Il me semblait que ces précisions sémantiques étaient nécessaires.

Voici la liste des courses réalisées durant le séjour:

- En voie sportive et Alpinisme moderne

Sur la cime Cessole: Adrien le grand Chef 6a (5c obl) TD inf

Victor le Cador 6b+ (5+,6a obl) TD inf 400 m - Tao 1 parie 5c D+ - Bon anniversaire 2 parties 6a-6b

Sur la cime Paganini : Viva le done 5b - Filo a Piombo 5c D 310 m

Sur Torrioni-quetzal : L'oiseau de feu (Uccello di Fuoco) 6b (6a obl) TD+ 300 m

Sur Nasta : Mai dire io 6a 5c obl TD - Lupo Alberto 4 +; D

- En voie alpine classique:

Sur Argentera : cime sud Arête Sigismondi - Arête sud de l'Argentera AD

Sur NASTA : Spigolo Vernet 5b max et obl D

Rémi

Nasta - La voie du Spigolo Vernet

Séjour en Ariège du 9 au 16 juin 2012

Après un voyage en majeure partie sur autoroute, entrecoupé de rencontres avec quelques-uns de nos camarades sur les aires de repos et émaillé vers la fin de haltes touristiques – telle la pittoresque bastide de Mirepoix avec ses maisons à colombages et sa très belle cathédrale de style gothique médiéval – nous arrivons à notre lieu de séjour, Tarascon-sur-Ariège, ville séparée en son milieu par la rivière du même nom. Notre groupe de 45 personnes occupera les 24 chambres de l'Hostellerie de la Poste à proximité duquel se trouve un parking que nous envahirons entièrement.

Vers les étangs de Fontargenta ..

Dès le premier soir Christian nous informe des prévisions météo assez pessimistes pour les trois premiers jours puis du retour du beau temps à partir du mercredi. Finalement nous n'aurons que quelques gouttes de pluie éparses en fin d'après-midi du premier jour.
Nos six jours s'échelonneront ainsi : deux randonnées en moyenne montagne, trois en altitude et une journée de tourisme en raison de la météo pluvieuse. Donc le premier jour circuit verdoyant par les petits villages de Illier et de Santenac dont un parcours en balcon sur le versant ensoleillé de la vallée du Vicdessos où nous aurons le loisir d'admirer les sommets enneigés parmi lesquels le Montcalm (3077m). Autre rando de moyenne altitude, le Mont Fourcat (2001 m) ou « montagne aux moutons » en passant par le Pic de la Lauzate avec une vue très étendue sur l'ensemble de la chaîne ariègeoise et de la plaine toulousaine.
Les randos d'altitude : Lundi magnifique circuit des Lacs de Roumazet et Soucarrane (2292m) avec un départ incertain en raison du brouillard assez dense qui heureusement se dissipera assez vite pour laisser place au soleil. La montée est assez rude, surtout pour le groupe B, en

revanche le groupe A effectuera le circuit complet, long avec des passages en névés, et apercevra un isard entre les deux lacs dans un décor de toute beauté. Mercredi aller et retour aux lacs de Fontargente (2149m) sur un parcours semés de fleurs multiples et variées : renoncules des glaciers, anémones des Alpes, gentianes printanieres et gentianes de Koch et un tapis de jonquilles près des lacs ; circuit assez long pour le groupe A qui montera jusqu'au Port (col) de Fontargente, sur la frontière avec l'Andorre et qui verra un couple de vautours tournoyant au dessus du refuge de Ruhle où il fera une pause bien méritée. Jeudi montée assez difficile avec des passages raides surtout pour le groupe A qui jouira d'un panorama superbe du haut du Pic Des Trois Seigneurs (2199m) tandis que le groupe B s'arrêtera sur les rives du très bel étang d'Arbu (1726m), dominé par des falaises de gneiss polies par les anciens glaciers. Dans la descente notons la présence de petites fleurs étoilées, bleues, peu connues, appelées « échelles de Jacob » dira plus tard Josette.
La journée de mardi fut consacrée au tourisme, chacun étant libre de visiter les très nombreux sites touristiques de la région parmi lesquels : Le château de Montségur dernier bastion de l'Eglise Cathare et son musée au cœur du village, le château moyenâgeux de Foix dressé sur un piton rocheux, la cité de Saint-Lizier avec son palais des évêques et sa cathédrale « véritable chapelle sixtine ariègeoise » ou encore la monumentale grotte de Niaux aux parois recouvertes de plus de 80 peintures d'animaux. Toutefois l'après-midi était organisée une surprenante pro-

Quand le brouillard laisse place au soleil .. Etangs de Roumazet et de Souccarane

menade en barque sur la rivière souterraine dans la grotte de Labouiche au milieu des stalactites et des stalagmites qui fût très appréciée par les participants volontaires.
Signalons aussi la joyeuse ambiance des diners avec un soir un repas typique, un délicieux cassoulet avec cuisse et confit de canard et les soirées dansantes très animées grâce à la participation musicale de Jacques.
Un grand merci à nos initiateurs Christian, Jo et Josette qui ont consacré beaucoup de temps et de travail pour organiser ce voyage très réussi et nous avoir donné l'occasion de randonner dans des endroits magnifiques et de connaître un peu cette belle région de l'Ariège qui fait partie à juste titre des « Grands Sites de Midi-Pyrénées ».

Nicole

Randonnée

Les randonnées collectives au sein du Club se pratiquent dans le cadre :

- de sorties d'une seule journée (mercredi, samedi, dimanche, jour férié)
- de sorties de week-end (2 ou 3 jours)
- de séjours d'une semaine ou plus.

Elles sont encadrées par des initiateurs bénévoles qui ont tous reçu une formation adaptée leur permettant de faire découvrir en sécurité à toute personne valide les joies de la montagne.

Président de la commission randonnée : Joseph Chapeau

Responsable des sorties du mercredi : Christian Louviot
Du samedi : Michel Delhaye
Du dimanche : Alain Dreux

Les Initiateurs :

Véronique Abadie	Claude Bertrand	Laurent Bos	Nadine Calvignac
Joseph Chapeau	Michel Delhaye	Alain Dreux	Michel Duperche
Sylvie Ego	Yolaine Fleury	Luc Forest	Marcel Fouquet
Bernard Kihl	Joseph Lanzo	Josette Lanzo	Michel Levet
Christian Louviot	André Ricord	Remi Stagliano	André Torrero
Solange Vicchi			

Le cirque de Troumousse (Pyrénées)

Sorties Raquettes

En période hivernale, parallèlement aux randos pédestres, des sorties raquettes seront réalisées le mercredi (sous réserve de neige suffisante). Les sorties se feront dans des secteurs ne comportant pas de risques d'avalanches, à des dates qui seront arrêtées une semaine à l'avance, en fonction de l'enneigement. Le caractère d'initiation et de formation sera maintenu.

LES RANDONNEES D'UNE JOURNEE

Mercredi

Permanences les lundis de 17h à 18h30

Le mercredi il y a toujours une randonnée qui vous convient ...

Le programme annuel des sorties du mercredi propose pour chaque semaine de l'année un lieu de destination pour randonner. Mais de fait pour chaque sortie ce sont 4 randonnées distinctes qui sont offertes.
En effet 4 groupes, généralement encadrés chacun par deux initiateurs, seront constitués en arrivant sur le terrain, chaque participant choisit le groupe le mieux adapté à sa condition et à ses désirs d'effort physique et ou de contemplation de la nature. Ce choix se fait à partir des informations communiquées dans le car ou mieux à partir des plans de marche établis par les initiateurs responsables et diffusés par internet la veille de la sortie.

Pour permettre un étalement de ces randonnées dans l'échelle des difficultés, les initiateurs préparent leurs randonnées en respectant pour chaque groupe les plafonds ci-après :

Groupe 1 :
Les bons marcheurs
Dénivelée maximale : 1250m, durée maximale hors pauses 6 heures.
Groupe 2 :
Les marcheurs moyens
Dénivelée maximale : 1000m, durée maximale hors pause 6 heures.
Groupe 3 :
Les débutants et ceux qui aiment adopter un rythme « cool »
Dénivelée maximale : 750m, durée maximale hors pause 5 heures.
Groupe 4 :
Les promeneurs plus intéressés par la contemplation du paysage que par la performance
Dénivelée maximale : 500m, durée maximale hors pause 4 à 5 heures

Amoureux de la montagne, il y a donc toujours une randonnée qui vous convient, soyez nombreux à nous rejoindre.

Permanence et inscriptions :
La permanence pour inscription a lieu de 17 à 19h. Téléphoner pour cela dans le créneau 17 - 18h30. En fait la majorité des inscriptions se fait lors de la randonnée précédente.
ou par courriel : randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com

Acheminement sur le terrain :
En car pour un forfait actuel de 15 €. Départ de Cannes La Bocca, avenue Coubertin face à la piscine municipale, horaires pages suivantes.

Randonnée

PROGRAMME DU MERCREDI

Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
09	07h00	Escragnolles	Baou Mourine - Plateau de Briasq	Haute Siagne	3543ET
16	07h00	Monti	Roc d'Orméa	AR-Pays Mentonnais	3742OT
23	07h00	Villars-sur-Var	Mont Falourde	Moyen-Var	3641OT
30	07h00	Roquesteron	Bau de l'Arc	Vallée de l'Estéron	3642ET
Février					
06	07h00	St-Vallier de Thiey	Traversée de St Vallier à Mons	Haute Siagne	3543ET
13	07h00	Nice-Rimiez	Mont Chauve d'Aspremont	AR-Pays Niçois	3742OT
20	07h00	Route du Col de Vence	Baou des Blancs - Baou des Noirs	Vence	3643ET
27	07h00	Pont de l'Artuby (D71)	Le Grand Margès	Vallée du Verdon	3442OT
Mars					
06	07h00	Col de Castillon	Col du Farguet et Mont Méras	AR-Pays Mentonnais	3742OT
13	07h00	Castellane	Montagne de Robion et Destourbes	Castellane	3542OT
20	07h00	Hôtellerie Ste-Baume	Massif de la Sainte-Baume	Ouest Départ. Du Var	3345ET
27	07h00	Séranon	Le bauroux	AR-Pays Grassois	3542ET
Avril					
03	07h00	Annot ou Pont St- Joseph	Trav. Annot - Entrevaux (St Jean du Désert)	Vallée du Var	3542ET
10	07h00	Breil-sur-Roya	L'Arpette de Breil	Vallée de la Roya	3841OT
17	07h00	Col de la Couillole	Lauvet d'Ilonse	Vallée du Cians	3641ET
24	07h00	Trigance	Sommet de Breis	Vallée du Verdon	3442OT
Mai					
01	07h00	Levens	Col de Travail et Mont Férion	AR-Pays Niçois	3741ET
08	07h00	Puyloubier 13	Montagne Sainte-Victoire	Bouches du Rhône	3244ET
15	07h00	Pique-Nique			
22	06h30	Péone	Montagne de l'Estrop de Septenne	Haut-Var	3640OT
29	06h30	Pré de Chaudi	Les Gorges du Cians	Vallée du Cians	3640OT
Juin					
05	06h30	Guillaumes - Pt des Roberts	Circuit d'Amen	Haute Vallée du Var	3540ET
12	06h30	Madone de Fenestre	Traversée Madone de Fenestre - Boréon	Vallée de la Vésubie	3741OT
19	06h30	Moulinet (Cab. Tueis)	Cime du Diable	Vallée de la Vésubie	3741OT
26	06h30	Valdeblore (Col St-Martin)	Traversée de la Colmiane au Boréon	Vallée de la Vésubie	3741OT

RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE

Permanences les lundis de 17h à 18h30

Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Carte
Juillet					
03	06h30	Belvédère (Pont du Countet)	Lacs Autier & Niré	Vallon de Gordolasque	3741OT
10	06h30	Saint Dalmas le Selvage	Cime de La Plate	Haute Vallée de La Tinée	3639OT
17	06h30	Madone de Fenestre	Mont Ponset	Vallée de la Vésubie	3741OT
24	06h30	Le Pra	Lacs de Vens	Haute Vallée de La Tinée	3639OT
31	06h30	Fontan	Cime de Campbel	Vallée de La Roya	3841OT
Août					
07	06h30	Boréon (Parking de Salèse)	Mont Archas	Vallée de la Vésubie	3741OT
14	06h30	Vacherie du Boréon	Lac de L'Agnel	Vallée de la Vésubie	3741OT
21	06h30	Isola 2000	Lacs de Valescure	Haute Vallée de La Tinée	3640ET
28	06h30	St Martin d'Entraunes	Cime de Chamoussillon	Haute Vallée du Var	3540ET
Septembre					
04	06h30	Entre Beuil & Valberg	Dôme de Barrot	Vallée du Cians	3640OT
11	06h30	Boréon (Parking de Salèse)	Pas du Préfouns	Vallée de la Vésubie	3641ET
18	06h30	Castellane (Col des Lèques)	Les Cadières de Brandis	Castellane	3542OT
25	06h30	Le Lavandou 83	Ile de Port Cros	Littoral Varois	3446ET
Octobre					
02	07h00	Saorge	Traversée de Saorge à Pigna (Italie)	Roya & Nervia 3841OT & ASF 2	
09	07h00	Isola	Circuit de Sainte Eurosie	Vallée de la Tinée	3640ET
16	07h00	St Vallier de Thiey-Pont de Nans	Montagne de Thiey	AR-Pays Grassois	3543ET
23	07h00	Le Suquet	Cime de Bonvillars	Vallée de la Vésubie	3741OT
30	07h00	La Palud (Chalet de La Maline)	Sentier Martel	Vallée du Verdon	3442OT
Novembre					
06	07h00	La Môle 83	Trav. de La Môle à Bormes-les-Mimosas	Département du Var	3446ET
13	07h00	Puget-Rostang	La Tête de Saumos	Pays de la Roudoule	3641OT
20	07h00	Repas annuel			
27	07h00	Bormes-les-Mimosas	Tour du Cap Bénat	Littoral Varois	3446ET
Décembre					
04	07h00	AD	Traversée du Massif de L'Esterel	Esterel	3544ET
11	07h00	Sospel	Cime de Pénas	Vallée de La Bévéra	3741ET
18	07h00	Roquebrune/Argens ou Le Muy	Rocher de Roquebrune	Var EST	3544OT
			Joyeuses Fêtes		

Randonnée

PROGRAMME DU SAMEDI

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Inscriptions :
le vendredi de 17h à 19h - ou par courriel : randonnee@clubalpin-cannes.com

Acheminement sur le terrain :
en voitures (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 €/km, taux max, + péages)

Niveau des randonnées :
Ces randonnées sont destinées à des randonneurs de niveau moyen et débutant , donc niveaux 2 et 3, définis dans la page 13 randonnée du mercredi.

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
05	7h00	Utelle (B 111 à l'extrême Nord du village)	Brec d'Utelle	Vésubie	3641 OT
12	7h00	B 55 - Route de Moulinet-Turini à 3,5 km	Cime de Penas	Sospel	3741 OT
19	7h00	Lieu dit « les Canons »	Gorges de la Cagnes	Saint-Jeannet	3642 ET
26	7h00	B 41 Pont de Cougne	Mont Demant (raquettes)	Valberg	3640 OT
Février					
02	7h00	Toudon D 27 balise 61	Mont Brune Pierrefeu	Estéron	3641 OT
09	7h00	Entre les Goudes et Callelongue.	Les Calanques de Marseille	Marseille	3145 ET
16	7h00	Bord de mer	Sentier de Nietzsche	Eze	3742 OT
23	7h00	Castérino	Mont Chajol (raquettes)	Tende	3841 OT
Mars					
02	7h00	B 91 - Col Saint-Martin	Mont Petoumier (raquettes)	La Colmiane	3641ET
09	7h00	Lucéram	Cime de Rocaillon	Lucéram	3741 ET
16	7h00	Vallée de la Roya	Circuit Piène Haute	Breil sur Roya	3741 ET
23	7h00	Grand Site Sainte-Victoire	Montagne Sainte Victoire	Bouche du Rhône	3244 ET
30	7h00	Rando en étoile - refuge Estenc -3 jours	Sorties Raquettes	Haut Var	3540 ET
Avril					
06	6h30	Castellar	Roc d'Orméa	Menton	3742 OT
13	6h30	Giens (le port navette en bateau)	Circuit ile de Porquerolles	Porquerolles	3646 OT
20	6h30	Mazaugues	Circuit du Mourré d'Agnis	Hte Provence	3345 OT
27	6h30	Sigale - Sallagriffon - Aiglun	Mont Saint-Martin	Estéron	3542 ET
Mai					
04	6h30	Libre	Roche Fourquin	Roya	3841 OT
11	6h30	Parking RN 85 Nans (Balise 65)	Montagne de Thiey	Pays grassois	3542 ET
18	6h30	Le Rubi	Tête de Rigaud	Cians	3641 OT
25	6h30	Peyroules	Montagne du Teillon	Castellane	3642 OT

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Juin					
01	6h30	Chateauneuf d'Entraunes	Circuit de Chamoussillon	Haut Var	3540 ET
08	6h30	Vergons	Pic de Chamatte	Lac de Castillon	3542 OT
15	6h30	Vacherie du Boréon	Lac de Trécolpas	Cougourde	3741 OT
22	6h30	Parking du Laus	Lac d'Allos	Haut Verdon	3540 ET
29	6h30	B 241 parking La Barre	Mont Gravières - Roure	Portes de Langon	3641OT
Juillet					
06	6h30	Rando en étoile	Refuge Rabuons - 2 jours	Tinée	3639 OT
13	6h30	Madone de Fenestre	Cime de Paranova - Fenestre	Gordolasque	3741 OT
20	6h30	Le Pra	Rando en étoile Refuge Vens - 2 jours	Vens	3639 OT
27	6h30	Balise 77	Circuit les lacs de Lausfer	Isola	3640 ET
Août					
03	6h30	Saint Dalmas le Selvage	Rando en étoile 2 jours	Gîte de Bouseyas	3639 OT
10	6h30	Madone de Fenestre	Mont Colomb	Fenestre	3741 OT
17	6h30	La Foux d'Allos	Petit séjour de 4 jours	Gîte col d'Allos	3540 ET
24	6h30	Pk du parc - 2km après Castérino	Baisse de la Valmasque	Merveilles	3841 OT
31	6h30	Tende	Circuit 2 jours Refuge col des Seigneurs	Marguareis	3841 OT
Septembre					
07	6h30	Madone de Fenestre	Cime ouest de Fenestre	Fenestre	3741 OT
14	6h30	Isola 2000	Circuit Mont Malinvern	Isola	3640 ET
21	6h30	Bairols	Circuit des 4 cantons	Tinée	3641 ET
28	7h00	Parking de Salèse B 434.	Circuit lacs des Bresses, Nègre, Graveirette	Vésubie	3741 OT
Octobre					
05	7h00	Annot	Circuit découverte Grés d'Annot		3541 OT
12	7h00	Parking de Salèse B 434.	Boucle du caïre Archas	Vésubie	3741 OT
19	7h00	Hameau de l'Engarvin	Cime de Roccassiera	Col St-Roch	3741 ET
26	7h00	La Palud sur Verdon	Le Bastidon	Verdon	3442 OT
Novembre					
02	7h00	Pigna - Colle Melosa	Séjour de 3 jours au Rifugio F.Allavena	Italie	ASF 2
09	7h00	Le Dévoluy	Séjour de 3 jours en Dévoluy	le Dévoluy	3337 OT
16	7h00	N 98 Inra	Chartreuse de la Verne	Maures	3545 OT
23	7h00	Saorge	Château de Malmort	Roya	3841 OT
30	7h00	Escragnolles	Circuit Crête de l'Audibergue	Pays cotier	3542 ET
Décembre					
07	7h00	Granges de la Brasque	Circuit des Tournairet	Lantosque	3741 OT
14	7h00	B81 ou B83	Circuit de Belletrud	Saint-Vallier	3543 ET
21	7h00	Journée découverte ou sécurité	Journée à la demande		Alpes Maritimes
			Bonnes fêtes		

Randonnée

PROGRAMME DU DIMANCHE

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Inscriptions le vendredi :
de 17h à 19h - ou par courriel : randonnee@clubalpin-cannes.com

Acheminement sur le terrain :
en voiture (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 €/km, taux max, + péages)
Lieu de R.D.V. du départ : à définir à l'inscription

Niveau des randonnées :
Ces randonnées sont destinées à des randonneurs confirmés, en général de niveau 1 et au minimum de niveau 2, définis dans la page 13 de ce livret (randonnée du mercredi).

Programme de plusieurs jours :
Des sorties d'une durée de 2 ou 3 voir 4 jours sont prévues lorsqu'un jour férié jouxte le W.E. Elles sont répertoriées dans le tableau des sorties spécifiques commun à l'activité Randonnée & Multiactivités.

- Parmi les randonnées programmées, notamment en période hivernale, certaines nécessitent des matériels tels que raquettes, crampons, piolets. Il faut donc s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour savoir, compte tenu de l'enneigement effectif, les matériels à emporter.
- Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'usage par tous les participants d'un kit de sécurité comprenant : DVA (Arva), pelle, sonde.

Sécurité :
Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe, Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.
- Des formations sont prévues pour que chaque personne intéressée par les sorties raquettes puisse apprendre à utiliser ces équipements de sécurité.

- Inscriptions spécifiques pour les sorties Week-end : un engagement d'au moins 3 semaines précédent la sortie est impératif pour permettre l'organisation de ces sorties.

Inscription par courriel à : randonnee@clubalpin-cannes.com
(après retour de notre validation par courriel)

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
06	6h30	Gorges d'Ollioules - les cuves du Destel	Circuit château du Diable	Ollioules - Evenos	3346 OT
13	6h30	Thorame Hte (raquettes)	Sommet de Chamatte	Verdon - Vergons	3540 OT
20	6h30	St Jeannet	Baou de St-Jeannet	Saint-Jeannet	3642 ET
27	6h30	Route au nord-est de Valberg.	Mont Demant (raquettes)	Valberg	3640 OT
Février					
03	6h30	Toudon	Mont Brune	Estéron - moyen pays	3641 OT
10	6h30	A partir de Luminy	Circuit des calanques de Marseille	Marseille	3145 OT
17	6h30	Pré de Chaudi	Circuit des Cluots (raquettes)	Vallée du Cians	3640 OT
24	6h30	La Valette	La Grand-Croix (raquettes)	Thorame	3540 OT
Mars					
03	6h30	Pont des Roberts	Tête de la Colombière (raquettes)	Guillaumes	3540 ET
10	6h30	Balise 341	Cime de Salante (raquettes)	Tende	3841 OT
17	6h30	Balise 281	Mont de l'Avalanche (raquettes)	Haut Var	3540 ET
24	6h30	Pont du Countet	Tête du lac Autier (raquettes)	Gordolasque	3741 OT
31	6h00	Vallée de la Gordolasque St-Grat	Capelet supérieur (raquettes)	Gordolasque	3741 OT
Avril					
07	6h00	Castellar, pkg du cimetière	Roc d'Orméa	Menton	3742 OT
14	6h00	Saint Dalmas le Selvage	Mont Pierre Châtel	Saint-Etienne-de-Tinée	3639 OT
21	6h00	Vacherie du Boréon	Circuit des lacs Bessons	Boréon	3741 OT
28	6h00	Chamateuil	Grand tour de Robion	Castellane	3542 OT
Mai					
05	6h00	Auvare	Dôme du Barrot	Roudoule	3641 OT
12	6h00	Pkg des Millefonts	Mont Giraud	Valdeblore	3641 ET
19	6h00		Circuit (alpin) mont Vial		3641 OT
26	6h00	Peyresq	Le grand Coyer	Colmars	3541 OT
Juin					
02	6h00	Villeplane ou La Pinée	Mont saint-Honorat	Daluis	3540 ET
09	6h00	Vacherie du Boréon	Cime de l'Agnel	Cougourde	3741 OT
16	6h00	Demandols	Mont Rougnous	Auron	3540 ET
23	6h00	Clignon Haut	Circuit de l'Encombrette	Allos	3540 OT
30	6h00	Pkg de Valloar Balise 73	Circuit du Fort Carra	Gialorgues	3540 ET

La suite du programme à la page 20

Randonnée

PROGRAMME DU DIMANCHE

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Juillet					
07	6h00		Randonnée en étoile Refuge Rabuons 2 jours	Tinée	3639 OT
14	6h00	Sussis	Puy du Pas Roubinous	St-Martin-d'Entraunes	3540 ET
21	6h00	Le Pra	Randonnée en étoile Refuge de Vens 2 jours	Tinée	3639 OT
28	6h00	Vacherie du Boréon	Cime la Cougourde	Vésubie	3741 OT
Août					
04	6h00		Randonnée en étoile Gîte de Bouseyas 2 jours	Tinée	3639 OT
11	6h00	Pont du Countet	Circuit du Grand Capelet	Gordolasque	3741 OT
18	6h00		Petit séjour de 4 jours - gîte col d'Allos	Allos	3540 OT
25	6h00	Pont du Countet	Rando sportive - Tête Nord du Basto	Gordolasque	3741 OT
Septembre					
01t	6h00		Circuit de 2 jours - Refuge col des Seigneurs	Marguareis	3841 OT
08	6h00	Vacherie du Boréon	Cayre Agnel	Cougourde	3741 OT
15	6h00	B394	Cime du Sabion	Castérino	3841 OT
22t	6h00	Pont du Countet	Circuit du pas de l'Arpette et du Trem	Gordolasque	3741 OT
29t	6h00	Madone de Fenestre	Mont Saint-Robert	Fenestre	3741 OT
Octobre					
06	6h00	Méailles	La tête du Ruch	Annot	3541 OT
13	6h00	Douans	Becs du Corborant	Tinée	3639 OT
20t	6h00	Balise 370	Cime de la Lèche	Boréon	3741 OT
27	6h00	Chateauneuf d'Entraunes	Cime de l'Aspre	Entraunes	3540 ET
Novembre					
03	6h30		Petit séjour 3 jours à Pigna	Italie	ASF 2
10	6h30		Petit séjour 3 jours en Dévoluy	Dévoluy	3337 OT
17	6h30	Le Villars	Cime de Belletz	La Colmiane	3641 ET
24	6h30	Léouvé	Circuit de Mihubi	La Roudoule	3641 OT
Décembre					
01	6h30	Pont du Countet	Mont Rond	Refuge de Nice	3741 OT
08	6h30	Monti ou Castellar	Le Grand Mont	Menton	3742 OT
15	6h30	Rocher de Palay	Rocher de Rochebrune	Roquebrune sur Argens	3544 OT
22			Bonnes fêtes		

Séjour dans les Vosges –Informations préliminaires

Amateurs de randos douces, après le séjour de juin 2012 en Ariège, vous allez pouvoir découvrir le Massif des Vosges en 2013.

Ce séjour s'inscrit dans la ligne des séjours déjà organisés par l'équipe Christian, Jo et Josette.

- Randonnées en étoile à partir d'un lieu qui reste à préciser
- Période : une semaine située entre le 8 et le 23 juin 2013
- prix de l'ordre de 400 € en ½ pension en chambre double confortable

Les inscriptions seront ouvertes dès que le choix de la résidence pour le séjour sera arrêté.
Pour tout renseignement : Christian Louviot christian.louviot@free.fr ou tel 04 93 60 94 21

Renseignements complémentaires et inscriptions à la permanence du club ou notre forum.

L'Alpamayo

Gilbert CASTELLI, Didier LAVAL,
Accompagnateurs en montagne

Partenaires du Parc National du Mercantour.
Professionnels agréés par le Parc pour la Vallée des « Merveilles ».

Spécialistes des Alpes du Sud et de la Corse.
Randonnées à la journée et raids. Courses orientation.
Raquettes à neige. Nuits en igloo.
Formations à l'orientation et au secours en montagne.
Formations à la connaissance de la neige.

00 33 (0) 6 84 81 07 93
gilbertcastelli@laposte.net
altiraid06@gmail.com

00 33 (0) 6 19 27 34 24
laval.didier@hotmail.fr
altiraid06@gmail.com

Recommandations : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.

Via Ferrata

Tentez l'Aventure

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Comment profiter des panoramas offerts par nos reliefs tout en surmontant sa peur du vide ?
En essayant une via ferrata, véritable alternative à l'escalade et à l'alpinisme !

Types de progression :
1 Autonome participants aguerris.
2 Encordement simultané sécurité dans les passages difficiles.
3 Encordé enfants mineurs, débutants ou personnes trop inexpérimentées.

Définition :
D'origine Italienne, les "Via Ferrata" sont des itinéraires rocheux équipés de câbles, d'échelons, de ponts de singe, et de passerelles à caractères aériens et parfois acrobatiques. Pour le plaisir du geste les Via Ferrata modernes passent de tour en tour, montent et descendent afin d'exploiter au maximum la falaise et offrir des panoramas magnifiques
On dénombre aujourd'hui plus de 150 itinéraires du massif de la Tarentaise la Maurienne, en passant par

les Bauges, l'Isère, l'Oisans, les Pyrénées, la Loire, l'Auvergne et la Corse.
Cette diversité d'itinéraires permet à toute sorte d'amateurs de pratiquer la Via Ferrata, à tout âge, et à tout niveau (du sportif montagnard au flâneur curieux)
Le CAF Cannes Côte d'Azur vous offre cette possibilité à raison d'une sortie par mois
(hors période hivernale)
Pour plus de renseignements : via.ferrata@clubalpin-cannes.com

Programme des VIA FERRATA 2013

•Nous vous proposons si possible une sortie mensuelle à partir du mois d'Avril 2013
(rappel: un droit de passage est souvent demandé par les municipalités pour l'accès aux VIA).
- Objectifs réalisables dans la journée. Ou pour certains en deux ou trois jours.
- Détails des sorties prédéfinis en Mars pour les mois d'Avril et Mai et à suivre tous les deux mois.
- Vous voulez être informés ? Alors transmettez-nous vos coordonnées y compris pour tous renseignements et inscriptions : via-ferrata@clubalpin-cannes.com

Nous vous répondrons dans la semaine (une inscription n'est validée que par une réponse MEL)

Multi-activités

Permanences les mardis de 18h à 19h

Président de la commission multi-activités

Michel Duperche :
Initiateur Ski Randonnée Nordique / Raquettes / Randonnée Alpine
Tél.: 06 11 89 17 25

Encadrement

Domitille Le Blaye - Tél. : 06.02.32.66.55
Jean-Claude Delenne

Email de la section : multiactivités@clubalpin-cannes.com

Le programme

Multi-activités découverte : ski Nordique, raquettes, randonnée pédestre et alpine, VTT, marche Nordique, spéléo, rando aquatique et descente de canyons

Journée Découverte pour débutants dans le cadre des Guides RANDOXYGENE
Avec départ matinal habituellement entre 8 et 9 heures.

Nombreux week-end l'hiver vers des sites remarquables (Mercantour, Valberg, Isola 2000, Boréon, Gréolières, plateau de Calern, Haut Verdon, montagne de Lure)

Séjours d'une semaine :

Janvier	Orcières Merlette,
Février	la vallée de la Clarée,
Mars	Haut Verdon avec nuit Igloo,
Au printemps	Gorges du Tarn Causse Méjean, et Pays Cathare
Eté	Tour du mont blanc

Escalade

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h à 20h.

Président de la commission

Olivier Maury

Encadrement :

Gérard Allemoz	Michel Baconnet	Aurélie Blanchet
Isabelle Brousse	Jean-Michel Clausse	Jean Sébastien Gia
Nicolas Roirand	Sylvain Rebours	Gilles Tosi

Pratiquer l'escalade au CAF de Cannes, c'est pour les apprentis grimpeurs l'assurance de pratiquer dans un cadre où la sécurité est au centre de la formation.

Pour tous c'est un lieu de convivialité où la passion commune du rocher, du caillou, est un lien permettant d'évoluer et de pratiquer à son niveau dans une ambiance détendue et amicale.

C'est enfin le plaisir de pratiquer en plein air sur les nombreux sites de la région et au-delà et aussi de s'entraîner sur des structures artificielles en semaine pour maintenir et même faire évoluer son niveau.
A chaque sortie, comme durant les séances aux « murs », des initiateurs sont là pour vous initier et vous familiariser avec les techniques de l'escalade.

Vous souhaitez être informé régulièrement au sujet de nos activités « ESCALADE » ? Pensez à consulter le forum du club (actualisé régulièrement).

Inscription aux sorties:

Pendant la permanence du jeudi ou bien par téléphone ou mail auprès de l'encadrement.
Toute inscription est soumise à l'accord préalable du responsable de la sortie, celui-ci pouvant refuser un inscrit dont le niveau ne serait pas adapté à celui de la sortie.

Le niveau de difficulté des sorties:
(il est précisé lors de la publication de l'annonce de la sortie sur le forum du club).

Niveau 1
Ces sorties sont ouvertes à tous. L'optique de ces sorties est la découverte de l'escalade et le perfectionnement sur site naturel.

Niveau 2
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs autonomes ayant une pratique régulière de l'activité et souhaitant progresser dans la discipline. Les participants maitrisent les méthodes d'assurage ainsi que les techniques de progression en tête.

Niveau 3
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs confirmés ayant une pratique assidue de la discipline et une bonne condition physique. Les participants sont parfaitement autonomes et maitrisent les diverses techniques de progression et d'assurage sur site sportif d'une ou plusieurs longueurs.

Entrainement en semaine:

Mur de Villeneuve-Loubet

Il est situé en extérieur dans le complexe sportif de Villeneuve Loubet, avenue des Plans sur la route Départementale D2 de La RN7 à Villeneuve-Loubet village, à droite au premier rond point. Se garer dans le centre sportif et rejoindre le mur visible derrière les terrains de sport.
Notre créneau horaires est le vendredi de 18h30 à 21h30

Mur de Cannes la Bocca

Il est situé à l'intérieur du nouveau Palais des Victoires. Il s'agit d'une structure d'intérieur donc abritée et utilisable toute l'année (hors vacances scolaires). Nos créneaux horaires sont le lundi et le vendredi de 18h à 22h
Dés la belle saison, à partir du mois de mai, les sorties du jeudi soir seront organisées en site naturel

Date	Secteur	Responsable
	2012	
Septembre		
1 septembre	Léchere	J-Michel et Isabelle
15 et 16 septembre	recyclage verdon	CAF
30 septembre	Théoules/mer	Gilles
Octobre		
6 octobre	Peillon	Gérard
21 octobre	Saint Pons	Olivier
27 et 28 octobre	Italie	J-Michel et Isabelle
Novembre		
du 1 au 4 novembre	Marseille	Nicolas
18 novembre	Buoux	Olivier
24 novembre	Châteauvert	Gilles
Décembre		
9 décembre	Le Blavet	Gilles

	2013	
Janvier		
20 janvier	Levens	Olivier
26 janvier	La Turbie	Gilles
Février		
10 février	Verdon	Olivier
23 février	Saint Jeannet	Gilles
Mars		
10 mars	Contes	Gilles
30 et 31 mars et 1 avril	Sainte Victoire	Gilles
Avril		
13 avril	Châteauvert	Gérard
27 et 28 avril	Bas Verdon	J-Michel et Isabelle
Mai		
du 8 au 12 mai	Ardèche	J-Michel et Isabelle
26 mai	Saint Dalmas	Olivier
Juin		
1 juin	Saint Cézaire	J-Michel et Isabelle
16 juin	La Trinité	Gérard

En plus de ce programme ..
.. de nombreuses sorties supplémentaires seront proposées tout au long de l'année... Pensez à consulter notre forum.

Calendrier donné à titre indicatif sujet à modification en fonction des conditions météorologiques, du niveau et des attentes des participants

Escalade

SECTION JEUNES
à Villeneuve-Loubet

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

L'encadrement :

Il est assuré : par des professionnels, brevetés d'état
et des initiateurs bénévoles brevetés du Club Alpin Français

Michel Baconnet	Responsable de l'activité		06 99 59 61 82
Thierry Le Ber	Moniteur Breveté d'état		06 14 38 60 05
Mariane Ciarlo	Initiateur CAF	**Axel Deroma**	Initiateur CAF
Armelle Ciarlo	Prise des inscriptions	04 93 20 16 75 (HR)	06 04 13 34 78

La Cotisation annuelle (licence 2012/2013) :

Jeunes de moins de 18 ans :
- avec toutes les assurances : 64,00 €
- avec responsabilité civile seule : 42,80 €

Les inscriptions :

Un certificat médical et une autorisation parentale (joints avec l'inscription) seront à fournir lors de l'inscription qui aura lieu à partir du Mercredi 05 septembre 2012 à 13h00, au Mur d'escalade situé au parc des sports de Villeneuve-Loubet.

-3 chèques de 55,00 € pour les 3 trimestres, 1 à la date de l'inscription, 1 autre au 1er janvier 2013, le 3ème au 1er Avril 2013, au nom du club alpin français, avec le nom de l'enfant au dos. Inscriptions à partir de Septembre au mur d'escalade du Parc des Sports de Villeneuve-Loubet. Deux essais sont offerts aux enfants, afin qu'ils puissent se faire une idée de ce sport

Pour l'école d'escalade :
- le mercredi matin :10h00 à 12h00 pour les débutants.
- le mercredi après-midi : 13h00 à 15h00 pour les initiés.
- le mercredi après-midi : 15h00 à 17h00 pour les confirmés.

Ces horaires pourront subir des modifications en fonction des effectifs.

Des sorties sont organisées vers les différents sites d'escalade de la région, en milieu naturel, en fonction du niveau des grimpeurs. Elles ont généralement lieu le samedi, avec un départ du Parc des Sports à 9 heures et le retour à 17 heures. Participation : 15 €. Les parents accompagnent les enfants. C'est l'occasion de pique-nique en famille, un co-voiturage peut être organisé.

Les Stages :
Ils sont organisés pendant les vacances de printemps et d'été.
De plus amples explications seront données par les responsables.

Escalade
Canyoning
Via Ferrata

MONITEUR BREVETE D'ETAT

Tél. : 06 14 38 60 05 - E-mail : le.ber.thierry@wanadoo.fr

Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains projets. Référencez-vous du Club.

Le programme des sorties sur sites

Ces destinations peuvent subir des changements
en fonction soit des travaux sur les voies ou des intempéries

2012	
Samedi 22 Septembre 2012	La Trinité
Samedi 13 Octobre 2012	Annot
Samedi 24 Novembre 2012	Le Dramont
Samedi 15 Décembre 2012	La Turbie
2013	
Samedi 19 Janvier 2013	Théoule
Samedi 09 Février 2013	La Turbie
Samedi 16 Mars 2013	Le Blavet
Samedi 06 Avril 2013	Gorbio
Samedi 25 Mai 2013	Contes
Samedi 01 et Dimanche 02 Mai..W.E.	Verdon
Samedi 15 Juin	Canyon
Samedi 22 Juin	Challenge
Samedi 29 Juin	Chateauvert
Samedi 06 Juillet	Canyon
Challenge	
Le Samedi 22 Juin 2013 aura lieu le 10ème challenge d'escalade de Villeneuve-Loubet. C'est une compétition très attendue des enfants, réservez cette journée qui sera suivie par la fête du Club, une grande soirée festive à laquelle tous les parents sont conviés ainsi que les membres de notre Club	
Stage	
Du samedi 13 Avril Au dimanche 19 Avril	Stage Escalade Jeunes au centre national de l'Eychauda du Club Alpin à Pelvoux (Hautes Alpes)
Les manifestations	
08 septembre 2012	Forum des familles à Villeneuve-Loubet
01 décembre 2012	TELETHON à Villeneuve-Loubet

Escalade jeunes

Le 9 ème Challenge Régional d'Escalade Jeunes

C'est le jour attendu par tous les enfants de l 'école d'escalade. Ils s'affrontent en catégories différentes, par équipes de 2 grimpeurs, sur les voies spécialement tracées par nos professionnels, Pierre Brizzi et Thierry Le Ber.

Le jury donne la note pour les 4 voies parcourues ce qui permet un classement au plus juste. Proclamation des résultats en présence du député fraîchement élu Lionel Lucas et de l'adjoint aux sports de la Ville de Villeneuve Loubet Renaud Letitre, puis remise des prix, grâce aux dons faits par nos magasins de sports.

A partir de 19 heures, la fête du club a pu commencer dans la prairie jouxtant le mur d'escalade. Les représentants des différentes activités du club étaient présents à commencer par Michel Anseeuw notre président, Olivier Maury et Gilles Tosi pour l'escalade, Sébastien Bovis pour le canyon, Gilbert Castelli pour le ski de randonnée, Michel Duperche pour la randonnée, Michel Baconnet et Armelle Ciarlo pour L'escalade jeunes.

Moment d'attente de l'assistance pour la proclamation des résultats et les remise de médailles ..

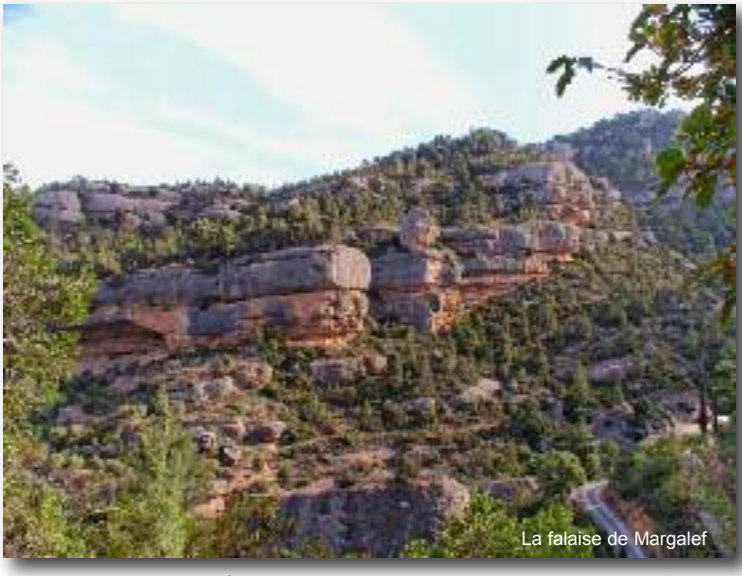
Les épreuves ...

Excursion en Catalogne

En ce mois d'avril un peu frais par chez nous… un petit groupe de grimpeurs surmotivés décident de partir pour la Mecque de l'escalade moderne, dans la contrée de Margalef, en territoire espagnole. Là-bas, c'est le royaume des trous et des voies faciles paraît-il, d'une ambiance du sud et de paysages de rêves. Il faut dire que nous n'avons pas été déçus.
Huit heures de route, deux voitures, six grimpeurs…voilà pour le bilan chiffré qui ne prend pas en compte les litres de liquides de toutes sortes ingurgités sous toutes leurs formes…

Arrivés à Margalef dans l'après-midi, nous sommes déjà plongés dans le rythme de vie espagnol avec un village qui dort paisiblement sous une chaleur déjà remarquable. Après quelques recherches, nous trouvons enfin la porte du gîte, plutôt facile à trouver dans le petit village de quatre cents âmes. Il faut dire qu'il n'y a qu'un seul gîte de réellement indiqué, sauf que…les panneaux ne sont plus d'actualité et nous tambourinons contre une grosse porte de bois qui reste fermée contre toute attente. Et voilà un pauvre habitant terrorisé devant notre obstination à vouloir entrer chez lui par tous les moyens et qui pensera revivre l'espace d'un instant les guerres d'invasion !

Finalement nous trouverons le nouveau refuge avec ses bières si avenantes et fraîches. Mais il faut se reposer, le lendemain les choses sérieuses commencent aux pieds des champs d'oliviers.



La falaise de Margalef

Dire que Margalef est un endroit magnifique n'est pas exagéré. Il faut imaginer une succession de petits vallons, avec des strates de rocher aussi rouge ocre que dans les contrées américaines, des formes géologiques incongrues et surprenantes. Nous sommes bien dans les pages mêmes des plus beaux reportages photos des magasines de grimpe.

La grimpe justement. A Margalef se côtoient tous les niveaux …mais dans un style à trous, à trous qui font très mal dès la première prise de mains et vous décollent la pulpe des doigts. Qu'importe la douleur, les grimpeurs cannois ne la laissent pas l'emporter sur le plaisir de grimper un rocher de dentelles, plutôt technique, avec de violents mouvements physiques qui ne raviront pas tout le monde !

Autour de la table au foyer de Margalef ...

Après de fatigantes journées de grimpe, nous attendons avec impatience le repas du soir ; il faut dire que Jordi, gardien du refuge mais aussi équipeur du site a un autre talent et pas des moindres. Il fait la cuisine comme personne et nous fera dévorer tous les soirs des kilos -si des kilos- de son excellente cuisine.

Sur ce site très à la mode nous croisons les meilleurs grimpeurs, les voies les plus dures aussi. Il faut dire que le plaisir de grimper est partout, avec le plus souvent des voies installées spécialement aux bords des routes, à moins que ce ne soient les routes qui furent spécialement installées à leurs pieds…

Durant cette semaine sportive nous fréquenterons un autre site majeur de la région, Siurana dont le village magnifiquement restauré domine toute la vallée. Là-bas c'est le domaine des voies longues, des réglettes improbables, bref un style quasi à l'opposé de celui que requiert Margalef.

Une semaine de passée déjà, et nous voilà repartis pour la France, avec une halte d'une nuit à Barcelone. Petit problème qui nous causera bien des soucis : notre appartement n'a pas été pris en compte malgré notre réservation Internet ! Heureusement que l'accueil espagnol n'est pas qu'un mythe et nous voilà logés comme des princes dans un superbe appartement à deux pas des Ramblas. Trombinoscope de couleurs et d'odeurs dans le marché couvert de Barcelone qui vaut à lui seul le détour : parterre de fruits du dragon, cascade de chocolat de toutes sorte, fruits et légumes soigneusement disposés par couleur…qu'il est dur de résister à un fruit ou une glace dans ces conditions ! Le soir, ce sera la légendaire paella qui sera au menu dans les petites rues typiques du quartier gothique de Barcelone.

Gérard, Rémi et Olivier
au pied de la voie : Demencia Senil 9a+

Le groupe au pied d'une falaise de Margalef dans le secteur Labotari

Et voilà déjà la Côte d'Azur qui se profile sur l'horizon. Il nous restera de cette semaine plein de souvenirs hauts en couleurs, et surtout une envie d'y retourner très très vite…

Olivier

Queyras - Ecrins Stage alpinisme

STAGE ALPINISME - QUEYRAS-ECRINS du 31 Juillet - 5 août 2012

Sylvain, organisateur du stage, fut heureux de voir que pour les 10 participants la parité 5 hommes, 5 femmes, était assurée, fait assez rare pour être mentionné. De Saint Véran, la navette nous déposait prés de la chapelle de Clausis, à 1 heure de marche du refuge de la Blanche situé à 2500 mètres d'altitude, au bord d'un joli lac.

Premier entraînement sur une falaise proche, révision des techniques utilisées en grandes voies, notamment les différents types de relais. Le lendemain, à l'assaut du massif, 2 cordées partaient pour la tête des Toillies, 3175 mètres, 2 autres pour Rocca Bianca, 3014 mètres, 1 autre pour le Rouchon, 2929 mètres, par des voies d'escalade équipées ou terrain d'aventure. Avec le beau temps, nous avons pu chaque jour découvrir les grandes voies du massif, chacun apprenant à grimper en tête, trouver les itinéraires et faire les meilleurs relais. Puis, du refuge de la Blanche, nous nous sommes transportés à Pelvoux, au Centre National du Club Alpin, bien accueillis et réconfortés par la gardienne, Emmanuelle. Au passage nous avons découvert la falaise du Ponteil avec des voies plus dures mais de toute beauté. Puis ce furent les grandes voies d'Ailefroide :Sueur de Boucs, Palavar les Flots, Rivière Kwai, Ein Zwei Drei…

Une dernière séance dans la magnifique salle d'escalade du centre, puis ce fut le retour par la magnifique route des cols de Vars et de la Bonette….Sylvain, c'est quoi l'année prochaine ?

Participants :Sylvain REBOURS, Michel BACONNET, Gérard ALLEMOZ, Bernard GEOFFROY, Philippe LE ROUX, Mariane CIARLO, Marie-Christine GALIANI, Marie-Caroline DOZOL, Annie GARCIA, Catherine MAGNAN.

Dernier relais de Palavar (400 m) mené par Philippe

Michel à la sortie de Cheikh Mana (300 m)

Le refuge de la Blanche (2500 m) au bord d'un joli lac.

Les premiers prêts pour grimper!

Relais et progression dans la Palavar

Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

Président de la commission
Didier Laval *laval.didier@hotmail.fr*
Vice-Président
Patrice Issermann *pat.issermann@neuf.fr*

Encadrement

Instructeur :
Gilbert Castelli *gilbertcastelli@laposte.net*

Instructeur neige :
Jean Sébastien Giai *jsgiai@yahoo.fr*

Initiateurs

Michel Anseeuw	*michel.anseeuw@free.fr*	Michel Baconnet	*michel.baconnet@free.fr*
Rémi Bonopera	*remi.bonopera@orange.fr*	Sam El Nashashibi	*samirnashashibi@free.fr*
Koole Ger	*ger@gerkoole.com*	Patrice Issermann	*pat.issermann@neuf.fr*
Didier Laval	*laval.didier@hotmail.fr*	Nicolas Roirand	*nroirand@yahoo.fr*
Olivier Simane	*olivier.simane@gmail.com*	Serge Simondi	*sergio.simondi@wanadoo.fr*

Stagiaires Marie Christine Galiani Laurent Bos

Inscriptions :
L'inscription aux sorties est obligatoire avant le jeudi 19h30 précédent la sortie pour être prise en compte :
- soit par téléphone, soit au club
- Soit en répondant à la fiche de la sortie sur le forum du club
- Soit à l'adresse mail de l'organisateur de la sortie.

Les participants doivent être à jour de leur cotisation 2013

Sécurité :
Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe. Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques et limiter le nombre de participants. Respectez ses décisions et ses conseils.
Pour toutes les sorties **s**ont obligatoires : DVA (Arva) , pelle et sonde

Départs :
De Cannes parking collège des Campelières, de Saint Martin-du-Var en face de la gare du train des Pignes, ou autre à définir par le responsable de la sortie.
Les déplacements se font en voitures particulières, les frais de transport sont à partager avec le chauffeur.

Cycle initiation

Responsable : Didier Laval - Tél. 06 19 27 34 24 - Courriel laval.didier@hotmail.fr
Objectif : permettre à des débutant(e)s de s'initier à la pratique du ski alpinisme et de pouvoir ensuite participer aux sorties régulières du CAF.
Niveau de ski et condition physique requis : skier avec aisance sur des pistes rouges, avoir une condition physique correcte.

- Important - Pour toutes les sorties sont obligatoires : DVA, pelle et sonde

Les cimes Scotoni et Fanes (Dolomites)

INITIATION

Contact : Didier Laval tél. : 06 19 27 34 24
Courriel : laval.didier@hotmail.fr

2012

Dimanche 18 novembre	Initiation	Didier, Gilbert.
Dimanche 25 novembre	Initiation	Sam, Marie-Christine
Dimanche 02 décembre	Initiation	Didier, Gilbert
Samedi 08 décembre	Initiation	Didier, Gilbert
Dimanche 16 décembre	Initiation	Didier, Gilberti

2013

Dimanche 13 janvier	Initiation	Didier, Gilbert
Sam. 26 et dim. 27	W.E initiation Estenc	Michel B, Marie-Christine, Didier, Gilbert

STAGES de FORMATIONS - CHALLENGE 2013

Pour les stages de formations Consultez le site de la FFCAM http://www.ffcam.fr/quick_stages.html

31 janvier	Sistron express vertical race de 810m de dénivelé
03 mars	Victor de Cessole - 2 parcours 1000m et 1700m/dénivelé (sur le site de Casterino)
05 mars	La Prom'Gelas de la mer au balcon du Gelas - Course vélo/ski +3000m dénivelé
	Toutes les infos et inscriptions sur : www.skimercantour.fr

RAIDS 2013

Du 01 au 09 février	Raid Traversée du Toubkal (Maroc)	Michel A
Du 16 février au 23 février	Raid Pyrénées	Gilbert, Didier, Michel B, Marie-Christine
Du 02 au 09 mars	Raid Champsaur	Michel A
Du 20 au 28 avril	Raid Autriche Silvretta	Nicolas, Gilbert, Marie-Christine
Du 8 au 12 mai	Raid Suisse Saas Fee	Sam, Didier, Gilbert, Laurent, Marie-Christine

Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

Date	Lieu/secteur de la sortie	Encadrement
Novembre 2012		
Mardi 13	Soirée Ski-Alpinisme	Maison des associations à Cannes
Dimanche 18	Initiation	Didier, Gilbert.
Dimanche 18	Haute-Tinée	Sam
Dimanche 25	Initiation	Sam, Marie-Christine
Décembre 2012		
Samedi 1	Vésubie	Michel A
Dimanche 2	Initiation	Didier, Gilbert
Dimanche 2	Haute Roya	Rémi, Sam
Samedi 8	Initiation	Didier, Gilbert
Samedi 8	Tinée	Michel A
Dimanche 9	Consultez notre forum	
Sam.15 et dim 16	Week-end Estenc - Ferran	Sam
Dimanche 16	Vésubie	Rémi, Laurent
Dimanche 16	Initiation	Didier, Gilbert
31 décembre & 1er janvier	Réveillon ref de Nice Gordolasque	Marie Christine, Didier, Sam
Janvier 2013		
Samedi 5	Vésubie	Michel A
Dimanche 6	Haute Tinée	Gilbert, Rémi
Samedi 12	Vésubie	Marie Christine, Nicolas
Dimanche 13	Initiation	Didier, Gilbert
Samedi 19	Tinée	Michel A
Dimanche 20	Vésubie	
Sam. 26 et dim. 27	W.E initiation Estenc	Michel B, Marie-Christine, Didier, Gilbert
Dimanche 27	Consultez notre forum	

Le programme présenté est prévisionnel. Il peut être modifié en fonction des conditions nivo-météorologiques.
Les informations supplémentaires, concernant les sorties, seront communiquées sur notre forum

Jbel Azourki (3690 m) Haut Atlas Marocain

Février 2013		
Du 2 au 10	Raid Taversée du Toubkal (Maroc)l	Michel A
Samedi 2	Consultez notre forum	
Dimanche 3	Consultez notre forum	Didier, Rémi
Sam 9 & dim 10	Week-end du CAF Cannes à Thorame	Tous Gigi
Dimanche 17	Consultez notre forum	Didier, Rémi
Du 16 au 23	Raid Pyrénées	Gilbert, Didier, Michel B, Marie-Christine
Dim 24	A définir	Rémi
Mars 2013		
Du 02 au 9	Raid Champsaur	Michel A
Samedi 9	Haute Roya	Didier, Laurent
Dimanche 10	Haute Tinée	Rémi, Laurent
16 et 17	Recyclage cadres ski Alpinisme	
Sam. 23 et dim. 24	Week-end Sambucco,	Didier, Gilbert, Marie-Christine, Sam
Samedi 30	Consultez notre forum	
Dimanche 31	Tinée	Didier
Avril 2013		
Dimanche 3	Consultez notre forum	
Samedi 6	Vésubie	Michel A
Dimanche 7	Haut-Verdon	Didier, Gilbert
Samedi 13	Roya	Michel A
Dimanche 14	Tinée	Didier
Du 20 au 28	Raid Autriche Silvretta	Nicolas, Gilbert, Marie-Christine
Mai 2013		
Samedi 4	Tinée	Michel A, Gilbert
Dimanche 5	Vésubie	Didier, Sam
Du 8 au 12	Raid Suisse Saas Fee	Sam, Didier, Gilbert, Laurent, Marie-Christine

Les mots croisés du MONT ROSE

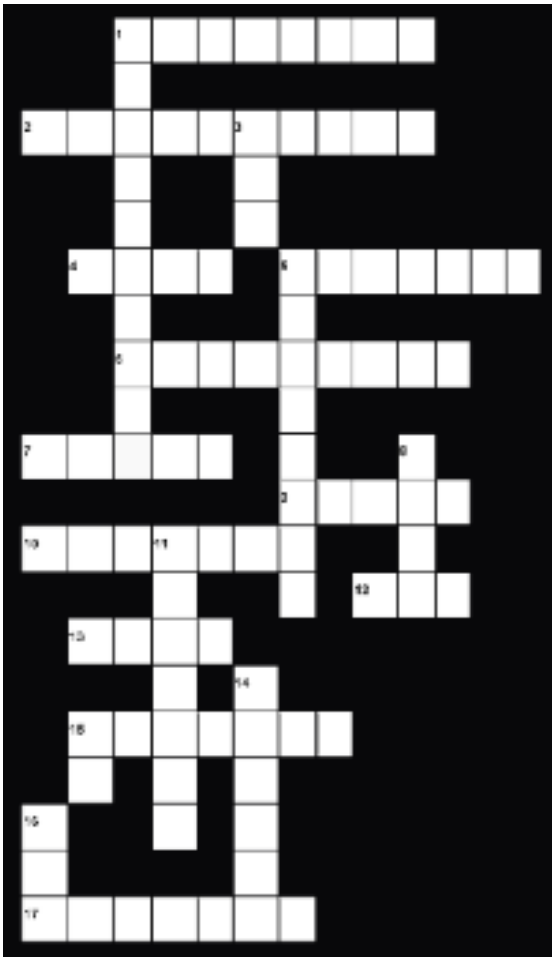
HORIZONTAL

1 - Technique balèze qu'il faut maîtriser pour s'engager sur un glacier, heureusement que l'on n'a pas eu à l'utiliser mais on a quand même croisé un gars qui était tombé dans une crevasse !
2 - Nom des pâtes que l'on ajoute dans le minestrone.
4 - C'est de lui qu'on a le plus parlé ce week-end. On avait l'impression qu'il allait se calmer des fois mais non il était déchainé dimanche et toujours bien violent lundi , il a même fait tomber Chantal de ses skis et laissé des belles marques sur les joues des filles et même sur celle de Jean-Claude !
5 - Ambiance de ces 3 jours en haute montagne avec une organisation au top!
6 - C'est la nationalité d'une personne qui a allumé la lumière dans le dortoir à 22H!
7 - C'est le prénom d'un des stagiaires qui les préfère brunes plutôt que blondes...
9 - C'est le prix (en euros) écrit en lettres du vin chaud au refuge Citta di Mantova. Remarquez il diffère selon les personnes qui le demandent…
10 - C'est le nom d'une pyramide située à 4215 m d'altitude, gravie avec succès malgré le vent ...
12 - Breuvage exquis bu dans de beaux verres lors des diners à 3500m, merci à Patrick.
13 - Dessert favori du refuge Citta di Mantova.
15 - Il explique comment les femmes doivent croquer la coramine glucose...
17 - Un des petits ficellous que l'on porte au baudrier.

VERTICAL

1 - Sacrée nana qui s'est fait construire son refuge à 4554 m d'altitude. Pour les « ignorants » c'est aussi une pizza aux couleurs du drapeau italien….La visite sera pour une prochaine fois…!
3 - C'est le nom de la rivière qui coule dans la vallée de Gressonney mais aussi le col où le vent nous a clairement signifié qu'il ne servait à rien d'aller plus loin car il ne comptait pas se calmer.
5 - Que faire quand on s'est levé à 5h du mat et revenu au refuge à 10h pour cause de mauvaises conditions météo? Euh… la tournée des bars…, en haute montagne, la tournée des refuges avoisinants. On a testé, le vin chaud y est meilleur dans ce refuge qu'à celui de Citta di Mantova.
8 - Il a perdu sa doudoune noire mais l'a retrouvée.
11 - Elle a perdu son ski neuf de deux jours, mais heureusement Gigi le sauveur l'a retrouvé!
14 - Il est fan de Mylène Farmer.
15 - Nom d'une plaine italienne située au pied du cercle alpin.
16 - Trouble redouté par les alpinistes, Christophe a eu la malchance d'en faire l'expérience passé la barre des 4000m mais en fait, c'était du cinéma.

La confrérie du Mont Rose



Merci à tous, organisateurs, initiateurs, participants, porteurs de corde pour ces trois jours de grand bonheur dans la Haute Montagne ... Et bon courage pour ces mots croisés.

Les copines anonymes…

Les réponses

Horizontal : 1. mouflage - 3 tortellini - 4 vent - 5 génial
- 6 italienne - 7 Alain - 9 trois - 10 Vincent - 12 vin - 13 flan
- 15 Patrick - 17 macnard
Vertical : 1 marguérita - 2 lys - 5 Griffetti - 8 Gigi - 11
Chantal - 14 Didier - 15 Po - 16 marn

Le refuge Citta di Mantova

STAGE ESCALADE JEUNES - PELVOUX du 21 au 27 Avril 2012

Voici les commentaires, d'Emmanuelle, la gardienne du Centre National du Club Alpin :

Pour ma 3ème saison consécutive, j'ai acceuilli le groupe des jeunes grimpeurs du CAF de Cannes. Et, comme les années précédentes , ce fut un plaisir pour moi : grosse motivation à grimper (du matin au soir et si on laissait faire jusque tard dans la nuit…), bon appétit, convivialité du groupe, petits coups de main à la gardienne ! (nettoyage des tables après le repas impeccable, remise en état des chambres en fin de séjour…) trop bien.

Au programme : escalade au Rocher Baron, aux Traverses des Vignettes, au Ponteil (avec grandes voies et rappel, ils avaient le sourire les jeunes en rentrant le soir) , petite via ferrata des Clots à Pelvoux, et les bonhommes de neige. (parce que mardi, on avait 20 cms de neige au sol à Pelvoux)… Et le Mur et sa grotte.

Plus qu'une salle de repli en cas de mauvais temps, la salle d'escalade avec sa grotte et le pan, fait partie intégrante du séjour. Commentaires dans le livre d'or : «trop bien les voies d'escalade avec la grotte» «l'Eychauda c'est trop classe, trop bien la semaine de ouf !, j'ai trop bien aimé la salle d'escalade», «salle démentielle » …

L'hébergement et les repas ont été fort appréciés : ils aiment bien le confort et les bons repas ces jeunes, et quel plaisir de les voir rentrer le soir en humant l'air et en disant » ça sent bon, qu'est ce qu'on mange ce soir … ?. Commentaires dans le livre d'or : «semaine géniale, bonne ambiance, nourriture parfaite, cadre superbe, salle démentielle, bref un séjour inoubliable».

Merci à Michel et Thierry de me donner l'occasion d'accueillir ce petit groupe, merci aux jeunes pour leur bonne humeur… Et à l'année prochaine !.....

L'équipe des grimpeurs

Escalade extérieure ...

Escalade intérieure ...

Réalisation artistique après une chute de neige ...

Descente de Canyon

Permanences les jeudis de 18h30 à 19h30

Président de la commission : Sébastien Bovis *sebastien.bovis@sfr.fr*

Encadrement :

Moniteurs :

Sébastien Bovis *sebastien.bovis@sfr.fr*
Jean-Claude Delenne *jcdelenne@gmail.com*
Nicolas Delmaire *nicolas.delmaire@free.fr*

Initiateurs :

Julien Desforges *julien.desforges@voila.fr*
Claire Delorme *claire.delorme@club-internet.fr*
Christelle Cazeles *christellecazeles@yahoo.fr*

La descente de canyon consiste à progresser dans le lit de cours d'eau, dont le débit est plus ou moins faible, entre des gorges ou des ravins plus ou moins étroits. La progression peut nécessiter de bonnes connaissances de l'eau vive ou des techniques verticales.

A travers cette activité, certains pratiquants recherchent le côté ludique (sauts et toboggans), d'autres, des parcours plus difficiles par leur longueur ou leur accès et d'autres encore le côté sauvage et l'exploration.

Le sport et le jeu sont des composants indissociables de cette discipline, mais un minimum d'apprentissage des techniques fondamentales s'impose, c'est pourquoi cette année, comme l'an passé, des sessions de formation permettant d'accéder à un niveau d'autonomie dans la pratique de l'activité seront proposées aux pratiquants en falaise et en canyon.

Niveaux :
Débutant : Vous découvrez l'activité.
Initié : Vous avez une petite expérience de la descente de canyons.
Autonome : Vous avez suivi une formation validée.
Confirmé : Vous avez parcouru des canyons de tous types en parfaite autonomie.

Conditions :
Non contre-indication médicale ; savoir nager ; être en très bonne condition physique ; matériel complet et en état ; licence CAF à jour, pour les non membres ou les nouveaux venus, souscription de la carte découverte : 5 euros la journée ou 9 euros pour deux jours consécutifs.

Christelle Julien Sébastien Claire Nicolas Jean Claude
Une partie du Team

Matériel individuel :
Combinaison (5 mm) deux-pièces avec cagoule ; baudrier équipé de longes dynamiques avec mousquetons à vis ; descendeur (8) sur mousqueton HMS à vis ; casque aux normes CE ; chaussures adhérentes ; sifflet (obligatoire pour les grandes verticales) ; couteau ; vêtements de rechange ; eau et nourriture en quantité suffisante.
L'encadrant se réserve le droit de ne pas admettre un pratiquant dont le matériel est incomplet ou inadapté.

Informations et inscriptions :
Les inscriptions se font par l'intermédiaire de la messagerie du club :
canyon@clubalpin-cannes.com.
ou pendant les permances. Aucune inscription n'est automatique,l'accord préalable du responsable et/ou de la présidente de la commission est nécessaire.
Pour être informé régulièrement, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique sur le forum de notre site Internet.
Le programme, donné à titre indicatif, est actualisé sur le site Internet de notre club ainsi que le forum.
Pour toute demande d'information, d'initiation et de formation (groupes), n'hésitez pas à nous contacter.

Descente de Canyon
PROGRAMME

2013

AVRIL

Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Bagnolar ; Peïra ; Challandre ; Challanches ; Planfaé ; Cagne …

Dimanche 7 avril	**Ouverture de la saison**

MAI

Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Imberguet ; Gourdon ; Courmes ; Tunnel …

4-5 mai	Canyon verdon
Du 18 au 25 mai	Stage Unité de Formation Techniques Verticales (UFTV)
25 et 26 mai	Stage Unité de Valeur Tests Techniques (UVTT)

JUIN

Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Riolan ; Carléva ; Réoune …

1-2-8-9 juin	Stage Unité Validation Progression Autonome
22 et 23 juin	Sorties familles

JUILLET

Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Mujouls ; Aiglun ; Cramassouri ; Loup ; Gours du Ray ; Morghé ; Maglia ; Bollène ; Planfaé ; Barbaira …

6 et 7 juillet	Sortie Jeunes
13 et 14 juillet	Week-End Ligurie

AOUT

Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants.

3 et 4 août	Sortie jeunes
Du 10 au 18 août	Séjour Tessin
Courant août (dates et lieu à préciser	Participation Raduno (Rassemblement italien)

SEPTEMBRE – OCTOBRE

Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Céva ; Bausset ; Riou blanc ; Moulin de Roubion ; Louch ; Courmes ; Tunnel ; Amen…

1er et 2 septembre	Week-end Haut Verdon
29 septembre-6 octobre	Séjour Haute Savoie

NOVEMBRE – DECEMBRE (hors saison)

Sorties dans Canyons secs en fonction des désidératas des licenciés, et des disponibilités des encadrants : Touët ; Valcros ; Gilette…

Note : calendrier évolutif en fonction des conditions météorologiques ou de débit du moment

Formation

Descente de Canyon

Cette année, point de séjours exotiques ou fabuleux mais une vraie volonté de mettre en avant la formation des membres du club souhaitant pratiquer la descente de canyon.
Au cours de cette saison, deux stages ont été proposés l'un visant à initier les débutants, plus communément appelé UVPA et l'autre permettant aux pratiquants assidus d'apprendre à équiper des rappels au moyen de techniques de cordes variées.

L'UVPA du 28 avril au 1 mai 2012

Concernant ce stage, il s'est déroulé dans notre région sur quatre jours lors du pont du 1er mai.

Cette année, 16 stagiaires ont pu participer à cette formation et nous les avons retrouvés tout au long de l'année lors de nos sorties du week-end.
Tout a commencé le samedi 28 avril par un accueil des participants à la Bagarrée.
Après une inspection du matériel et la correction des 2-3 détails techniques, nous voilà donc tous partis pour une série d'exercices.
En partant du plus simple : la descente en rappel (à simple, à double), en passant par l'apprentissage de divers nœuds, de la clé d'arrêt, pour terminer par le plus dur la fameuse remontée sur corde et le passage de nœud.
Le dimanche, nous mettons en œuvre tous ces acquis appris en canyon. De la tyrolienne à la clef d'arrêt plein vide, tout y passe et on trouve même des sauts n'est-ce pas merveilleux ?
Lundi nous avions prévu un cours en eau vive mais malheureusement la météo fait des siennes et des trombes d'eau nous obligent à renoncer.

Le lendemain, direction l'Imberguet aval pour quelques exercices mais ce canyon au cours tranquille a eu le temps de se transformer en un fougueux canyon. L'eau y est abondante, le débit impressionnant quoi de mieux pour nos stagiaires que de voir de leurs propres yeux que le canyon n'est pas qu'un long fleuve tranquille et que parfois cela peut être musclé. Apres quelques toboggans brassant nous arrivons dans l'étroiture finale et la descente de cascades sera forcément très arrosée. Tous nos stagiaires s'en sortent bien malgré une grosse appréhension pour certains mais leur marge de progression s'en ressent au bout de ces 3 jours ../..

Formation

Descente de Canyon

Pour terminer ce stage, nous rattrapons avec Nico la journée en eau vive au Loup.
On y aborde les mouvements d'eau tel que le drossage, la marmite et les techniques à mettre en place.
La gestuelle appropriée lors de grands sauts ou de gros toboggans.

L'UFTV

Pour ce 2eme stage, direction les merveilleuses gorges du Verdon.
Notre point de chute sera le refuge de la Maline idéalement posé au bord des gorges.

Pour ce stage, nous avons 12 stagiaires. Après une rapide présentation au chalet, direction les falaises afin de vérifier les connaissances acquises à l'UVPA.
Dans l'après-midi, nous commençons l'apprentissage des divers équipement de cascades : c'est l'heure pour les débrayables sur ½ cabestan ou sur 8 en butté.
Le dimanche, premier canyon à Val d'Angouir : de petites verticales idéales pour commencer. Après quelques hésitations les systèmes rentrent. Une petite mousse, histoire de se détendre après cette première journée et direction la douche. Le soir, Christian assure les cours théoriques sur la météorologie, l'hydrologie et autres à l'aide de son rétroprojecteur.
Le lendemain, c'est une autre paire de manches : le Riou de Moustier et ces 2 grandes cascades de 40 et 60 m mais il en faudra bien plus à nos stagiaires pour les décourager. La main courante ici est de rigueur pour certains rappels de quoi se remémorer les techniques vues le samedi.
Après cette bonne journée,, c'est avec plaisir que nous nous régalons d'un bon repas au gite avant

d'attaquer la dernière journée du stage.
Pour notre dernière journée, direction Font de Barbin pour la grande cascade fractionnée de 105m. Inutile de vous dire que la consigne de faire un nœud au bout de la corde de descente et de l'accrocher en arrivant au relais a été bien suivie.
C'est après un dernier effort que nos stagiaires finissent le stage avec la remise de l'attestation de suivi de L'UFTV.

En 2013 il y aura encore des stages pour combler vos envies de nous rejoindre dans nos folles descentes.

Sébastien

V.T.T
Vélo de montagne

Permanences les Jeudis de 18 h à 19 h 30 de juin à octobre

La pratique du vélo de montagne (VTT) est une activité sportive qui implique une bonne condition physique. Pour découvrir les grands espaces de l'arrière pays et atteindre les sommets de nos montagnes, le VTT est le moyen idéal pour cheminer sur les chemins ou pistes et parcourir de longues distances qui seraient trop longues à pied. De plus la descente nous procure un immense plaisir !
En général, le dénivelé de chaque sortie se situe entre 1000 à 1300 mètres à l'exception des sorties d'initiation que nous organisons en début de saison dés que la neige a disparu de nos montagnes.

Programme 2013 proposé par Michel. Contact : vtt@clubalpin-cannes.com
Départs à 6 heures du parking du collège des Campelières au Cannet

Mai			
	Samedi 04 L'Escarène	Samedi 25 Beuil	
Juin			
Samedi 01 Lucéram	Samedi 08 Vallée de l'Esteron	Samedi 15 Isola 2000	Samedi 29 Guillaumes
Juillet			
Samedi 06 Vallée de la Roya	Samedi 13 La Brigue	Samedi 20 Annot	Samedi 27 Colmar
Août			
Samedi 03 Valberg	Samedi 10 Puget-Théniers	Samedi 24 Péone	
Septembre			
Samedi 07 Castérino	Samedi 14 Péone	Samedi 21 Belvédère	
Octobre			
Samedi 05 Sospel	Samedi 12 Castellane	Samedi 19 Gorbio	Samedi 26 Soleilhas

Sous le Mont Férion

Les Refuges du Mercantour

DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

Périodes de gardiennage

ETE

Cougourde (47 places) Alt. 2100m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Martin, 2 rue Rumpelmayer 06450 St Martin-vésubie
Tél. Dom 04 93 03 26 00 et 04 93 56 96 87 - cougourde@cafresa.org
Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Madone (48 places) Alt. 1905m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Patrick Miraillet, Chalet Nathalie - Quartier Berlessa 06450 Belvedère
Tél. Dom. 04 93 03 91 02 - Refuge 04 93 02 83 19 - madone@cafresa.org
Repas assurés.

Merveilles (79 places) Alt. 2130m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Alex Ferrier, 40 rue Lascaris 06430 Tende
Tél. Dom. 04 93 04 69 22 - Refuge 04 93 04 64 64 - merveilles@cafresa.org
Repas assurés. Réservation. obligatoire

Nice (54 places) Alt. 2232m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Christophe Fournier, Chemin de la Pergola 06450 Belvedère
Tél. 06 61 97 59 38 - Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Rabuons (36 places) Alt.2523m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Jacques Audibert . Les Hauts de St Antoine 324 Chemin de la Ginestière 06200 Nice
Tél. 06 07 19 53 14 . Refuge 04 93 23 04 11 rabuons@cafresa.org
Repas assurés.

Valmasque (52 places) Alt. 2233m Gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Duranti - Adresse jusqu'au 1er juin : Le Village 04660 Champtercier Après le 1er juin : 06430 Castérino ou refuge de la Valmasque.
Tél Dom. 04 92 31 91 20 - valmasque@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone au refuge.

Vens (35 places) Alt. 2380m gardé du 13/06 au 26/09.
Gardienne Cécile Audibert .Refuge de Vens - Le Pra - 06660 St-Etienne-de-Tinée
Tél. 06 07 41 21 58 - vens@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone, pas de douche au refuge.

Gialorgues (12 places) Alt. 2280m refuge non gardé en toute saison
(poêle, vaisselle)

HIVER - PRINTEMPS

Cougourde	(gardien Alexandre Goirand)	Tél. 06 71 72 67 04
Madone de Fenestre	(gardien Patrick Miraillet)	Tél 04 93 03 91 02
Merveilles	(gardien Jochen Boggero)	Tél 04 93 04 88 90 ou 06 27 00 59 44
Nice	(gardien Christophe Fournier)	Tél 06 61 97 59 38

sont gardés sur réservation et les repas assurés avec versement d'arrhes.
Pour tous les autres refuges se renseigner auprès du Club.
Pas de gaz dans les salles hors-sacs.

Pour les réservations par internet : www.nuitsenrefuge.org

DUPERCHE IMMOBILIER

TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES - APPARTEMENTS - VILLAS- TERRAINS
ÉVALUATIONS DE BIENS - SUCCESSIONS - PARTAGES - VIAGERS

Michel DUPERCHE — AGENT IMMOBILIER FNAIM — **Tél. 04 93 39 37 27**

Les Elfes - 88, Boulevard Carnot - 06400 Cannes
duperche.immobilier@wanadoo.fr . www.fnaim.fr/duperche.
Conditions spéciales pour les membres du Club Alpin Français

La Vie Claire

Stella Benza
15, bd Général Vautrin . 06400 Cannes
04 93 43 12 60

LE SPÉCIALISTE
DE L'ALIMENTATION
SAINE & NATURELLE

Fruits et légumes, produits laitiers, pain, viande, céréales, compléments alimentaires

Produits cosmétiques, produits naturels, librairie, conseils, idées cadeaux

Ouvert de 9h00 à 13h00 et de 15h30 à 19h30.
Le samedi de 9h à 17h. Fermé le lundi. Livraison à domicile

OPTIQUE CARNOT

Hubert BRIFFOTEAU
Spécialiste verres progressifs
95, boulevard Carnot - 06400 Cannes
Tél. : 04 93 68 06 47

VOYAGES . EXCURSIONS . LOCATION D'AUTOCARS
Adhérent SNET et FNTV
S.A.R.L. Sté d'exploitation des
Autocars Ponsot
Le transporteur du Club Alpin Français de Cannes
B.P. 24 - 06370 Mouans-Sartoux
Tél. : 04 93 75 55 71 . site internet : http://www.autocars-ponsot.com/

Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue. Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.

SPORT'EV Nice

Montagne, Alpinisme, Ski.

Remises
membres C.A.F

4 Rue du Béal (quartier port) 06300 Nice
Tel 04.93.89.03.01 Fax 04.93.56.75.72
E-mail subnice@wanadoo.fr

LOCAVENTURE

Tous vos loisirs en location.

Ski alpin.
Ski rando.
Raquettes.
Canyon.
Escalade.
Alpinisme.
Plongée.
Camping.

Remise 10%
membre C.A.F

4 Rue du Béal (quartier port) 06300 Nice
Tel 04.93.56.14.67. Fax 04.93.56.75.72
E-mail subnice@wanadoo.fr

Heures 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Lundi
Fermeture
Mardi
Non stop 10H -19H
Mercredi
10H -12H
14H -19H
Jeudi
10H -12H
14H - 20H
Vendredi
Non stop 10H -20H
Samedi
Non stop 10H -19H
Dimanche
Fermeture
fermé
ouvert
NOS HORAIRES
Sports de montagne - Outdoor
Equipement voyage - VTT
Rue Caroline
06100 NICE
04 93 98 58 53
Parking Jeanne d'Arc ‡ 2 mn
Accés facile depuis sortie
autoroute Nice Nord
Tram: Valrose université
www.alticoop.com
ALTICOOP
Depuis 1981